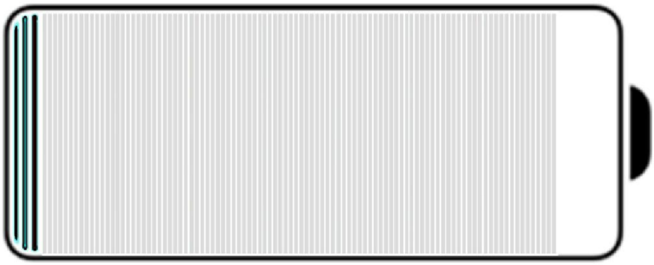
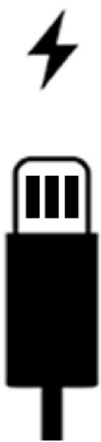
فاصل شحن

د.بولا وجيه



فاصل شحن



فهرس المحتويات

إهداء..

لهؤلاء الباحثين عن الراحة في دروب الحياة..

إهداء خاص..

لأسرتي الصغيرة.. أبي وأمي وأخوتي

وقطتي الصغيرة التي عرفت الحياة يوم أن عرفتها

مقدمة لابد منها

أنا مش هنا علشان أقولك كلام كبير أو "مجعلص" أنا هنا علشان نبدأ سوا في رحلة جايز كتير فكرت أنك تخوضها ومعرفتش.

أو دخلت في دوامة جايز استنزفتك كتير وأنت مبتتكلمش!، فجاي النهارده نروح سوا في رحلة نكتشف فيها أكبر عدو وأكبر حرامي لكل حاجة حلوة موجودة في حياتنا ونحاول فعلاً نوقفه..

بس أنا من غيرك مش هقدر أساعدك.. مستعد؟!







يعني ايه إكتئاب؟!

عمرك ما تقدر تعرف معنى كلمة الإكتئاب، غير لما تعرف معنى السعادة، والسعادة هي الوقود اللي بيكون دايماً جواك وبيخليك نفسك تعمل حاجات كتير في الدنيا.

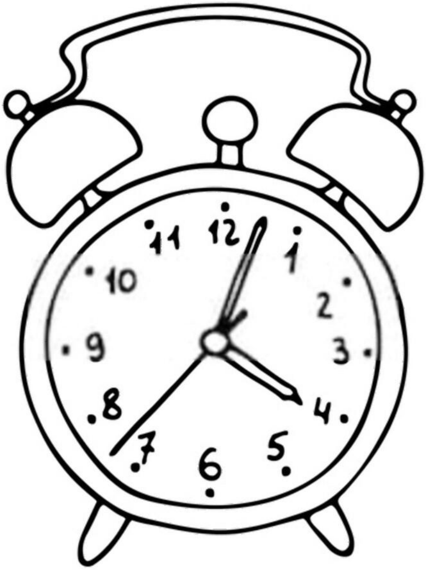
بتخليك تنبسط بأقل حاجة موجودة في ايدك، وفي نفس الوقت، بتكون حافز ليك، أنك لو وقعت خلال الرحلة، تقدر تقوم وتكمل، ومتطولش في وقعتك.

ولأن دايماً المعنى بيتثبت بعكس وجوده ، فأكيد يا صديقي عرفت دلوقتي ازاي تعرف الإكتئاب.

أيوه!

هو اللي بياكل في روحك بالبطيء وبيخليك مش عايز تعمل أي حاجة ولا تدي رد فعل لأي حاجة!





متى بدأ الإكتئاب؟!

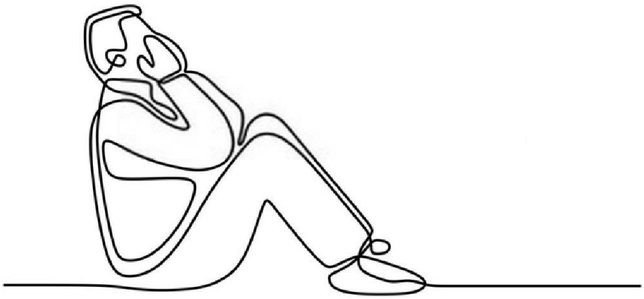
مش شرط نعرف امتى ابتدى الإكتئاب فعلاً في الحياة من حوالينا، لأن فيه أبحاث بتقول أنه من أيام الفراعنة.

وفي أبحاث بتقول أنه بسبب التطور اللي بيحصل في العالم بشكل مستمر، وبشكل ساعات ممكن النفس متستوعبوش.

ولأن لو رجعنا للكتب المقدسة هنلاقي فيها آيات ونصوص بتتكلم عن الحزن والإكتئاب زي ما كانت بتتكلم عن الفرح.

لكن المهم في كل الأحوال تعرف ازاي فعلاً لو حسيته في يوم أنك تعرفه، وتعرف أنه جايز يكون عدوك ، لكن هتكون أنت العدو الأول لنفسك لو استسلمت له.





الإكتئاب الكئيب

من الأنواع الشهيرة للاكتئاب "الإكتئاب الكئيب" أو "Melancholic Depression" يمكن الاسم يكون غريب شوية، يمكن تساؤل يجي في بالك هو في اكتئاب مبهج وفي اكتئاب كئيب؟!.

لكن الحقيقة أن في اكتئاب بيخليك منعزل حتى عن نفسك بيخليك قافل بابك قصاد الكل وقصاد روحك.

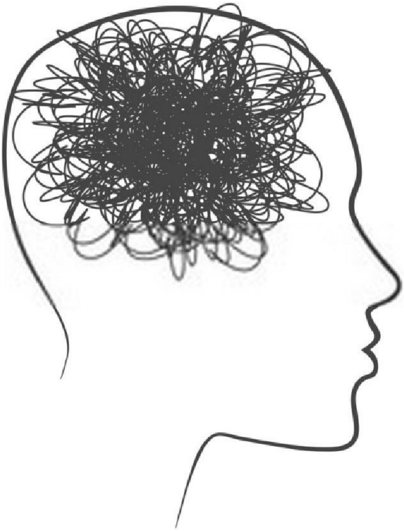
اكتئاب بيكون صريح.

الإكتئاب ده بيخليك تكون مطفي ويخليي كل الناس تبقى شايفة ومتأكدة أنك مكتئب نتيجة انعزالك، نتيجة انك مطفي طول الوقت على عكس الإكتئاب غير النموذجي.



واللى بيخليك ساعات تحس انك عايش بشخصيتين واحدة قصاد الناس وواحدة بينك وبين نفسك.

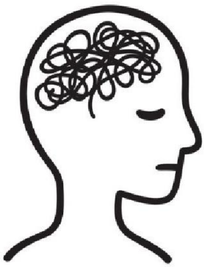
لكن الإكتئاب الكئيب يعتبر سهل أنك تلمسه علشان بيكون واضح، بيخليك عارف ان في مشكلة وده بيخليك تحاول طول الوقت تعرف ازاي تتغلب عليها.



الإكتئاب غير النموذجي

الإكتئاب غير النموذجى بيعتبر زى اسمه مش واضح أو مش صريح، لذلك تلاقى أغلب اللى عندهم النوع ده من الإكتئاب ممكن ميبقاش عندهم رؤية واضحة للمشكلة اللي في حياتهم.

لأن ممكن على مدار ساعات اليوم المختلفة بيكون مبتسم وبيضحك ويهزر وبيتكلم مع الناس عادى، لكن لما تيجى ساعات الليل عليه تحس وكأنه اصيب بحالة " العشى الليلى"[1]، يبتدى يستسلم لحالة الحزن اللى ساكنة جوا منه ويبتدى يفكر في مشاكل جايز مش موجودة في حياته اصلاً.



ويبتدى يتخيل أن حصلت مشاكل كتير أو في بعض الأحيان خناقات مع ناس بيحبهم ويفترض سواء ردود سلبية منهم أو أنه كان لازم يرد ردود مختلفة عن اللى قالها.

مع أن في بعض الأحيان الخناقة دى مبتكونش موجود إلا داخل عقله وبس ☺.

وده يمكن من الأنواع الشائعة شوية سواء هو أو الإكتئاب الكئيب. ميمنعش أن في أنواع تانية زى اكتئاب ماقبل الحيض" **PMD**" أو اكتئاب ما بعد الولادة، أو الإكتئاب الموسمى "**SAD**" .

---

[1] هو عدم القدرة على الرؤية بوضوح في الإضاءة الخافتة أو الأماكن المظلمة،



الإكتئاب الموسمي:

وقت تغيير الفصول أو المواسم أو الإنتقال من مرحلة إلى مرحلة بنحس ساعات أن جوانا حزن مش مفهوم أو مش مبرر.

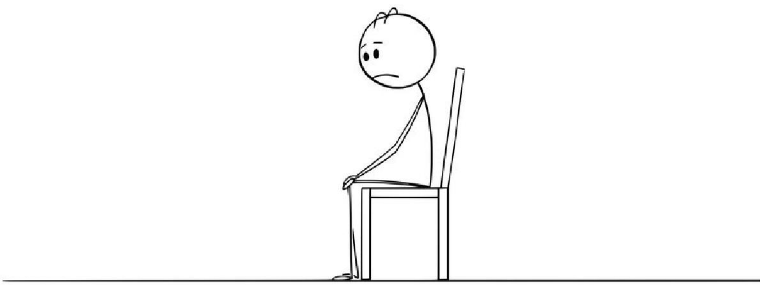
ممكن يستمر لفترة صغيرة أو يمكن يأخذ الموسم كامل أو الفصل كامل في بعض الأحيان نتيجة أنه ممكن يكون عميق بشكل أكتر من العادي.



النوع ده من الإكتئاب بيبقى اسمه "الإكتئاب الموسمى" وأحياناً بيتكون نتيجة أفكار ومعتقدات شخصية بخصوص بعض فصول السنة أو يكون مرتبط بشهر أو شهور معينة من السنة.

يعنى كتير أوى ممكن نلاقى بوستات على "الفيس بوك" بتمجد في الشتا أو بتكره في الصيف، وده ممكن يخلينا نفهم شوية أن بعض الناس في الوقت ده من السنة يصابوا بالحالة دى نتيجة أنهم بيكرهوا الفصل ده من السنة.

وكأن السعادة ليها أوقات معينة في السنة، أو كأن في بعض فصول السنة "بتموت الحياة" مع أن الحياة لو ماتت فهي بتموت جوانا مش بتموت من حوالينا.



أعراض الإكتئاب

” يبدأ الإكتئاب مع خيبة الأمل،
وعندما تعشـــش خيبة الأمل
في نفوســـنا فإنها تقود
للإحباط.“

-جويس ماير

www.PWagih.com



البعد عن الناس...؟!

من الأعراض الشهيرة لمصابى الإكتئاب فكرة الانعزال الإجتماعى أو تحس في بعض الأحيان أن عنده رهبة من الإجتماعيات.

بيخاف يحضر فرح وبيخاف يحضر عزاء وبيخاف يقعد في أى تجمع عموماً لأن بيبقى حاسس إن العيون كلها باصة عليه.

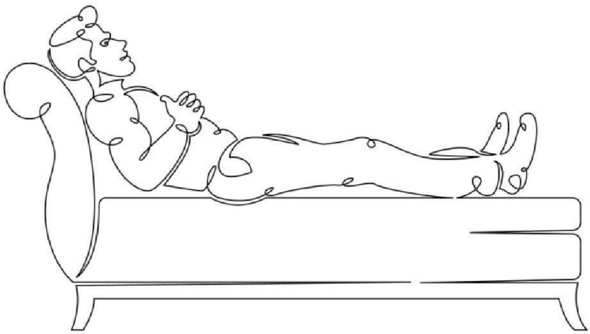
وده نتيجة خوف داخلى من إن الناس تعرف أنه "مش تمام".

ويمكن ده بيسبب له مشاكل كتير لأنه بيميل لفكرة العزلة بشكل أكبر من الأوقات العادية اللي الإنسان بيحب يختلي فيها بنفسه.

بس لأنه احياناً بيلاقى في العزلة دى حل من وجهة نظره لفكرة الهروب من الحالة اللى بيكون فيها.

ودى بتكون أحد حيل الدفاع النفسي اللى بيلجأ ليها الإنسان من غير ما يفكر، كنوع من الحل اللى ممكن يعتمد عليه مع أن الحقيقة هو بيكون سبب لمشاكل تانية أكبر مش حل للمشكلة أساساً.





أنا نا......ZzZz

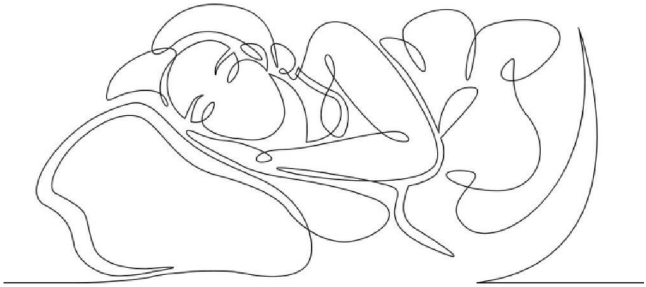
وقت الإمتحانات بتزيد لغبطة النوم..

يا ننام كتير أوى.. يا ننام بصعوبة رهيبة..

وكأن فاضل شوية ونقدم "قرابين" للنوم عشان يرضي علينا!

وده جايز نتيجة توتر أو ضعف أو أحياناً اكتئاب، فنلاقي أن أحياناً مصاب الإكتئاب بيلجأ للوسيلة دى للهروب من مشاكله، مع أنه أول ما بيصحى بيلاقي المشاكل لسه في انتظاره.

"فتلك هي الحياة يا صديقى.. أهرب كما شئت، ولكن مهما هربت منه سيظل في إنتظارك، وربما يكون الحل بالمواجهة لا بالهروب"





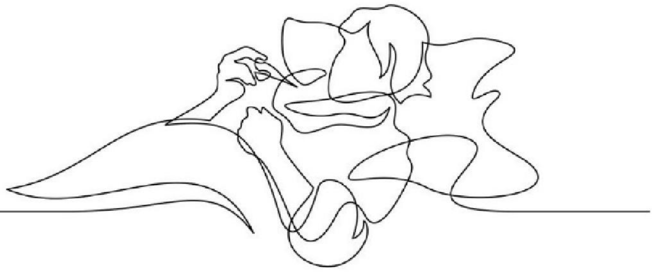
البقاء لله

إيليا أبو ماضي شاعر المهجر كان بيقول "أيهذا الشاكِ وما بك داء كيف تغدو إذا صبحت عليلاً؟". من الأعراض اللى بتظهر على مريض الإكتئاب الكئيب فكرة اليأس أو فكرة الحزن باستمرار أو فكرة أنه دايماً ماشي وعلى عينيه نظارة سودا تجاه كل حاجة فالحياة. فكرة اليأس أو فكرة الحزن بتكون ملازمة ليه باستمرار فكل خطوة فحياته أنه دايما شايف أن الدنيا وحشه وجاية عليه بزيادة، وجايز ده بيكون العرض الأكثر شهرة بين مصابي "الإكتئاب الكئيب".

فكرة اليأس في حد ذاتها مش كويسة، يعنى أحيانا من المفضل أنك تكون في كل خطوة في حياتك لابس نظارة عدساتها واحدة سودا وواحدة بيضا.. إزاى!؟



العدسة السودا تشوف بيها فين المشكلة اللى ممكن تقابلك في حياتك أو تشوف فين العيب في الحاجة اللى انت بتعملها، لكن العدسة البيضا هتكون مهمتها الأساسية أنك تشوف فين الحاجة الحلوة في الحاجة اللى بتعملها فـ هتساعدك تعمل موازنة بين الأمرين وتعرف ازاى تصلح الحاجة الوحشة وتنمي الحاجة الحلوة اللى فيك☺♥.



يا عضمك يا رضا

-مالك؟!

=مفيش

-مالك؟

= معرفش

السؤالين دول وإجابتهم معروف أنهم بيتسألوا باستمرار للمكتئب، وبنستغرب إجابته.. لكن هو فعلاً مبيكونش عارف الإجابة عليهم، أو بمعنى أدق هو لما بيقول مفيش هو فعلاً مش لاقى إجابة يحط إيده عليها فتكون حالته واضحة قدامه بالشكل الكافى، وده بيحصل لما مريض الإكتئاب يكون حاسس أنه تعبان، والتعب بتاعه يكون غير مبرر ومش عارف هو طاقته خلصانة ليه، أو حصل ازاى، لأن باختصار هو مش عارف المشكلة فين.



فكرة التعب غير المبرر أو أنه مش قادر يعمل حاجة دى بتكون نتيجة أنه شايف أن اللى هو هيعمله ده ممكن ميكونش له نتيجة حلوة، يعنى مثلاً اللى هعمله النهارده مش هلاقي له نتيجة ترضينى بكرا، فأعمل مجهود ليه؟؟!

فلذلك هو مبيكونش تعبان على قد ما بيكون مكسل أو مش قادر، لأن أوقات المعتقد الداخلى بيأثر فعلاً على جسمك ونفسيتك، ولأ وبيأثر على كل نواحى حياتك.

لذلك لو أنت حاسس أنك مكتئب أو زهقان أو متضايق حاول تخلي أفكارك إيجابية شوية عشان تقدر تستمر فالحياة، وتقدر يكون عندك الطاقة اللى تستغلها علشان تتفادى أى مشكلة تقع فأيدك..



وارتبها ليه؟!

من الأعراض اللى بتبقى منتشرة أوى بين مرضى الإكتئاب سواء (غير نموذجى- الإكتئاب الكئيب) فكرة عدم النظام، يعنى كل حياته مهرجلة .

-عندك إيه في جدول بكرا؟

=معرفش

تدخل تلاقى كل حاجته مرمية في كل حته، هدومه مش فأماكنها الصح، راميها يمين وشمال. مش شرط الموضوع يكون متعلق بالإكتئاب لكن الموضوع بيكون مؤشر أو دليل أن فيه اكتئاب، لما الاقى أن عدم التنظيم ده موجود في كل حاجة في حياته.

أنه يكون مش مهتم بنظام وتنظيم أى حاجة، وده نتيجة أنه حاسس أن مفيش طاقة أو -زى ما قولنا- حاسس بتعب غير مبرر، فـ ده بيخليه يهمل في كل حاجة في حياته وبيخليه مش منظم في أى حاجة بيعملها.





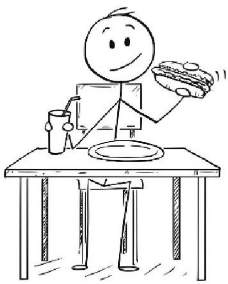
ديلفري

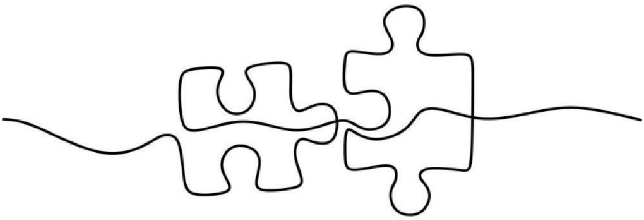
الإكتئاب ساعات بيأثر على موضوع التغذية، مثلاً:

يوم بتكون نفسك مفتوحة اوى وتاكل كتير جداً، بس طبعاً احياناً بتاكل حاجات غير مفيدة وغير صحية، والعادات بتاعتك بتكون غير سليمة وغير صحية زى مثلاً "food fast " زى مثلاً الأكل الخالى من الvitaminsوالproteins اللى جسمك محتاجها.

أو مثلاً يوم تلاقى أن ملكش نفس لأى أكل ولا ليك نفس تدوق أى حاجة أو تجرب حتى تقرب لأى أكل.

وده بيعمل خلل في كل أنشطة جسمك بيخليك حتى مش عارف تحدد هتعمل إيه في موضوع الأكل "عدم تركيز" ، فبيخلى الدنيا طالعة ونازلة؛ يوم بتاكل لكن حاجة مش مفيدة، يا إما مبتاكلش خالص، ودا برضه هيضر حياتك وجسمك على فترات، سواء متباعدة أو فترات قريبة.





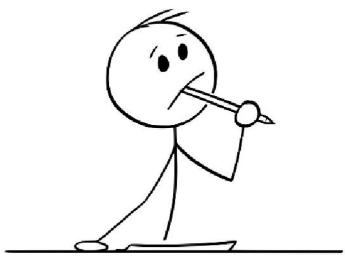
لا ما أنا جيت كدا

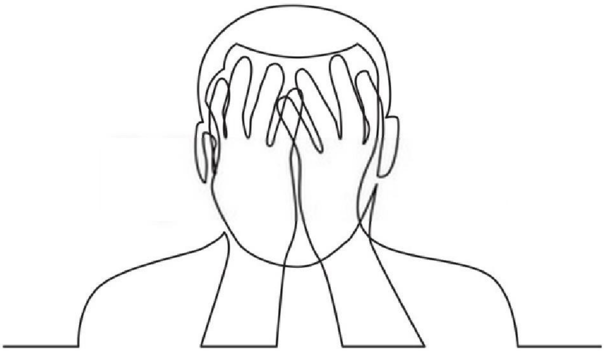
بما أن مريض الإكتئاب بيميل للعزلة، هو كمان بيميل للبعد عن أى مشاكل .

يعنى مثلاً لو البيت فيه مشاكل، بيحاول يكون طول الوقت موجود برا البيت عشان يبعد عن أى مشاكل ممكن تتفتح قدامه، والهروب بيكون نوع من أنواع الدفاع النفسي أو الحيل النفسية اللى بتعملها النفس البشرية للهروب من فكرة المواجهة.

بس زى ما قلنا أهرب زى ما انت عايز لكن مسيرك تواجه المشاكل لأنها هتفضل مهما حاولت تهرب.

ولو المشاكل موجودة في الشغل، فهتحاول تهرب لأنك مكتئب، لكن المشكله لو متحليتش هتفضل موجودة وهتفضل تكبر زى بالظبط تسوس الأسنان -بيبدأ بحاجة صغيرة جدا لكن مع الوقت بتكبر- فلذلك أوقات فكرة المواجهة أو عدم الهروب من المشاكل بتساعدك فعلاً في التغلب على المشكلة أكتر ما الهروب هو اللى هيساعدك.



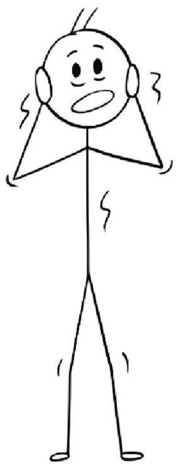


الخوف من بكرا

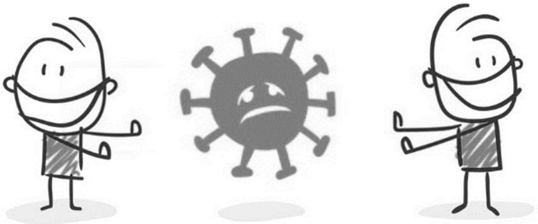
من الحاجات اللى بتكون منتشرة أوى بين مصابي الإكتئاب فكرة التوتر من المستقبل أو الخوف من المستقبل أو التهويل من أى حاجة بتحصل لأن بيبقى بالنسبة له هتأدى لمشاكل تانية في المستقبل.

مثلاً فانوس العربية اتخبط فاتكسر، هتلاقيه بيقول "ماهي الماركة مبقتش بتهتم تعمل فوانيس العربيات بجودة عالية ولا بتقدم منتج حلو بالفلوس اللى بياخدوها وصناعة العربيات بقت وحشة"، وهكذا..

هتلاقيه بيهول من ابسط الحاجات اللى بتحصل.



فكرة التهويل مبتبقاش عنده من فراغ، بس نقدر نقول أن الموضوع تراكمات فبتبان على حاجات تبان صغيرة وتافهة لكن ليها عليه تأثير كبير أوى، وده اللى بيخليه فعلاً يكتئب زيادة ويحاول يهول من أى موضوع بيحصل في حياته نتيجة أنه بقى جواه خوف ملازمه، وبقى بيفكر في كل حاجة بتحصل بشكل سلبي، وبقى بيفكر بشكل مش صحيح..



حد شامم حاجة؟

من الصور اللى معروفة عن مريض الإكتئاب عدم النظافة أو عدم الاهتمام بالمظهر الخارجى، هتلاقيه بيسيب دقنه، هتلاقيه مش مهتم لبسه نظيف ولا لا، شكله حلو ومتناسق مع بعضه ولا لا، مبيهتمش ياخد شاور كام مرة فالأسبوع مثلاً، وده الصراحة موضوع بيكون معذور فيه لأنه زى ما قولنا باستمرار حاسس أن مفيش صحة ومفيش طاقة، وإحساسه بتعب مستمر من غير مبرر بيخليه يهمل في حاجات كتير مش بس نظافته الشخصية، لا وفي نظام حياته وفي الأكل وحياته اللى بتبان قدام الناس.



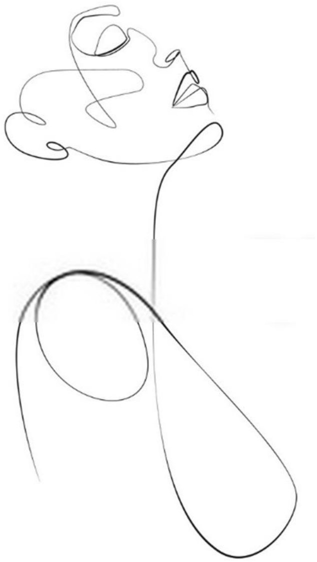
الفكرة مبتبقاش متعلقة بالنظافة أوى قد ما بتكون متعلقة بفكرة أن الصورة الذاتيه من جوه ممكن تكون اتشوهت نتيجة أفكار ومعتقدات، ونتيجة حاجات تانية كتير ممكن تخليه يتأثر وبتأثر على شكله الخارجى.



واقوم ليه؟!

عمرك فكرت لما بتصحى من النوم وتسأل نفسك: هو المفروض أنا هعمل ايه النهارده؟ أوأيه اللى يخلينى أقوم؟!.

فكرة الاستنزاف بتبقى فكرة دايما مصاحبة لفكر المكتئب. أنه دايما بيفكر هو النهارده هيبقى في ايه مختلف في يومه!؟ هو النهارده ممكن يكون في ايه جديد في حياتى؟ هو مفيش حاجة جديدة أو مختلفة ممكن تحصل وتغير في حياتى مثلاً؟! ايه اللى يخلينى أقوم من السرير أو اتعامل مع البشر أو نفسي حتى🙂



فكرة الاستنزاف بتكون متعمقة أوى بحيث أن كل مالإكتئاب بيزيد كل ما الإنسان يحس أنه مستنزف بشكل أكبر "علاقة طردية"

و ده بيساعد ان الإكتئاب يتملك منه أكتر.

الحياة فيها حاجات كتير أوى تستاهل تعيش عشانها، وحياتك تستاهل أنك تحاول عشانها، وعشان تحاول تثبت نفسك في قلب الحياة💖



هو الإكتئاب عيب؟!

حسب الإحصائيات المستمرة حوالين العالم، فيه نسبة كبيرة لا يستهان بيها من سكان الأرض بيعانوا من الإكتئاب، لكن مش كل الناس عندها القدرة على أنها تواجه المرض ده، أو تحاول تروح لمتخصص علشان يساعدها في المشكلة دي.

واحياناً نتيجة الأمراض السيكوسماتية[٢] اللي بتيجي، بيقرروا يروحوا لأطباء متخصصين في الأمراض الباطنية أو الصدرية في بعض الأحيان لو ده مسبب ضيق تنفس، وبينسوا يروحوا للدكتور الأساسي في الحالة دي، وهو دكتور الأمراض النفسية.

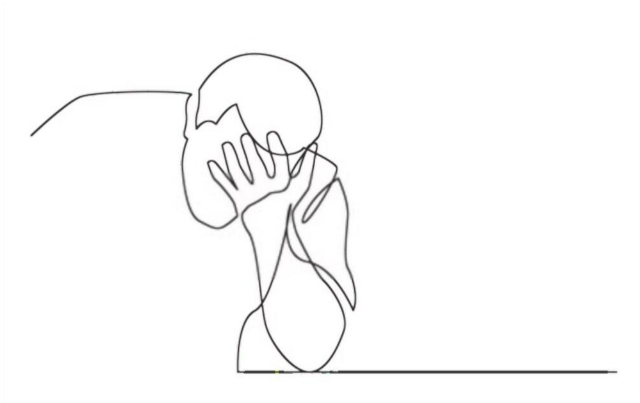
بالتألي فكأننا بنعالج النتيجة من غير ما نعالج السبب، لأن حسب الإحصائيات يدوب ١٨٪ من مصابين الإكتئاب هما اللي بيقرروا يروحوا لمتخصصين.



مع إن الإكتئاب شبه أي مرض عضوي ولكنه نفسي، وبيحتاج الزيارة للمختص في أقرب وقت من غير خجل أو خوف، لأنه مش عار يصيب الإنسان ابداً أنه يهتم بصحته النفسية زي ما بيهتم بالجسدية برضه.

---

[٢] أمراض جسدية نتيجة لأمراض نفسية



أسباب الإكتئاب

"من المفترض أن يدفعنا القلق إلى العمل وليس إلى الإكتئاب، فليس حراً من لا يستطيع السيطرة على نفسه."

-فيثاغورث

www.PWagih.com



كلام الناس!

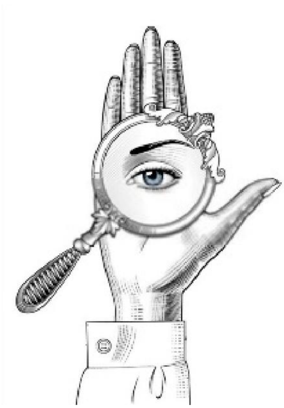
انك تعرف عيبك فأنت حليت ٥٠% من المشكلة ، وأنك تعرف حلها ، فكدا معاك ٧٥% ، وأنك تنفذ وتصلح فكدا أنت وصلت للـ١٠٠% أنك تغير اللي مضايقك فيك.

بس قرار التغيير علشان فعلاً يكون صادق ويكون حقيقي، لازم يكون خارج من جواك أنت، تكون أنت اللي مقرر أنك تتغير.

لكن لو على نظرات الناس ، أو آرائهم ، فالناس دايماً هتشوف أن فيك عيوب ، حتى لو رايح تستلم نوبل هيقولوا أن لون البدلة مكانش ولابد!

فقبل ما تقفل على نفسك وتكتئب بسبب رأي الناس ، أو تشوف أن العيب من الأساس فيك ، اسأل نفسك:

-هل أنت حاببها بصورتها في أي وقت ولا لا؟!





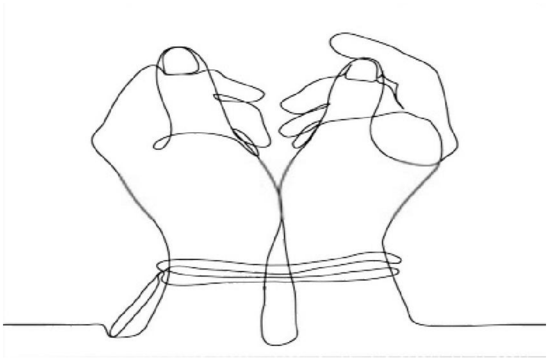
سجون الماضي

ما بين الماضي والمستقبل ، مرحلة الحاضر اللي بتربط بين الاتنين ، من خلال أنك تتعلم دروس الماضي وتتحضر لكل اللي جاي قدام.

فمتزعلش على أي حاجة حصلت في حياتك قبل كدا ، لكن المهم تتعلم الدرس ، وتفكر ، وترتب أوراقك بالشكل الصح والمظبوط ، لو حابب فعلاً أن الجاي يكون أحسن.

لكن حزنك وتعلقك في مرحلة الماضي، وكأنه سجن بيخنق روحك وأنت السجان قافل على نفسك جوا السجن ده ، مش هيفيدك في أي حاجة!

بالعكس ، هيحرمك من متعة التعلم ، ومن متعة المغامرة ، وأنك تحقق اللي فعلاً بتتمناه في حياتك.





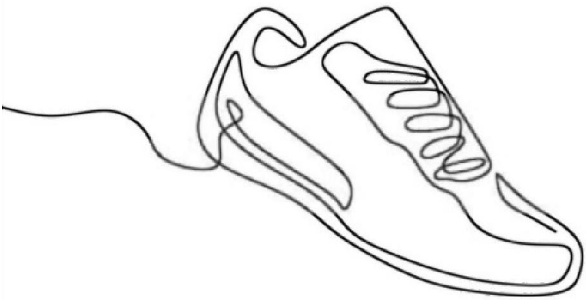
السعادة غير مشروطة

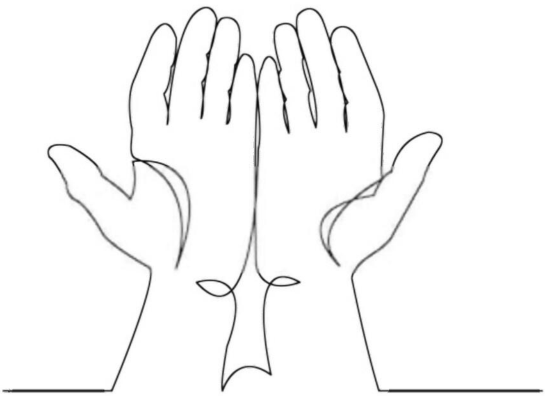
لو ربطت سعادتك بحاجة معينة ، لو الحاجة دي ضاعت ، افتكر أنك هتكون بتحكم على أن سعادتك تروح معاها وتضيع.

لكن لو فكرت كام مرة عجبك تيشرت ، أو فكرتي كام مرة عجبك فستان ، وبعد ما اتشروا بقوا موجودين في الدولاب وبريقهم اختفي لكن مازلت بتفرح بأي حاجة بتجيبها أو بتجيلك ، هتعرف أن السعادة مش مربوطة بحاجة ، السعادة مرتبطة بيك أنت ، وباعتقادك أنت.

فخلي اعتقادك دايماً أن كل اللي يجيبه ربنا خير ، وكل اللي ربنا بيبعده لحكمة!

جايز الحكمة منفهمهاش ، لكن الأكيد أن ربنا شايل لنا فيها الخير.





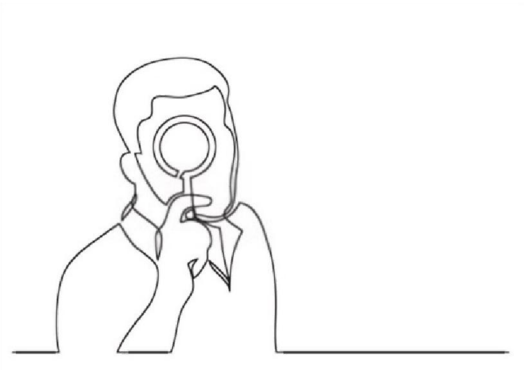
متستناش دوا معين

لما المسيحيين بيصلوا بيقولوا: "لتكن مشيئتك"، وفعلاً دايماً بنقول لربنا لتكن مشيئته في كل شيء في حياتنا، لكن بيبقى فيه جزء جوا مننا مستني مشيئة ربنا تكون بشكل معين، كأننا بالظبط بنطلب أن مشيئته تكون حسب اختيارنا مش حسب خطته وتدبيره.

مش غلط أن قلوبنا تتمنى حاجة معينة من ربنا أو أن نفسها تكون في حاجة معينة أو بعينها.

لكن تأكد أن الله هو أشطر دكتور، ومش هيديك غير الدوا اللي فعلاً مناسب ليك، حتى لو مفهمتش المر اللي بيديهولك، لكن تأكد أنه بيديك فعلاً المناسب ليك ولحالتك ❤ .





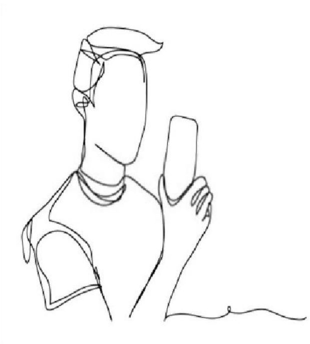
متتمناش حياة حد

لو سمعت عن ثروة أي راجل غني في العالم، هتتمنى لو كنت مكانه، أو لو تقدر تعيش حياته.

يمكن الرغبة دي تكون نتيجة شوية صور أو اخبار بتتنشر عنه في الجرايد أو المجلات، أو حتى من اللي بتشوفه عنه أو منه في لقاءات تلفزيونية أو صحفية مختلفة.

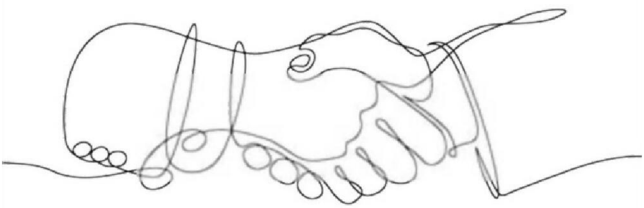
لكن خليني اسألك سؤال مهم:

-هل أنت شوفت حياته بعيد عن الأضواء عاملة ازاي؟!



الناس دايماً بتحاول تظهر الحلو في حياتها سواء في الميديا أو على السوشيال ميديا، لكن في حياة كل واحد مننا ضيقة صعبة قافل عليها جوا صندوق ومش ظاهرها علشان دايماً بنميل لأننا نظهر أحسن ما فينا.

فمتخليش الجزء اللي ظاهر من حياة حد، يحسسك أن حياتك وحشة، لكن فكر ازاي تخلي حياتك هي اللي تعجبك.



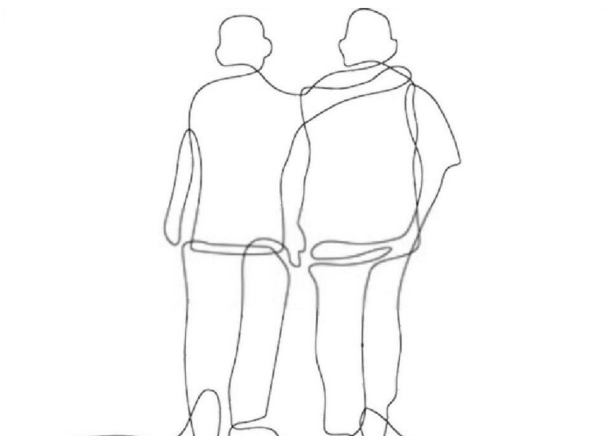
دولاب العلاقات

قبل ما تكتئب بسبب احساسك انك لوحدك، فكر وشوف أنت مدي لمين أولويات في حياتك وهو ميستاهلهاش؟!.

عمرو حسن الشاعر كان بيقول: "رتب صحابك ع الورق حسب الوجود وقت الآلم"، لكن الحقيقة أنت محتاج ترتب صحابك دايماً حسب الوجود في كل حاجة عموماً، وقت ما تفرح تشوف مين اللي موجود معاك فعلاً ومين غاب، ووقت الألم مين اللي موجود ومين اللي غاب، مين اللي وقت سكوتك كان فاهم من غير ما تتكلم مالك؟، مين اللي بيشاركك وقت كل حاجة بتحصل في حياتك؟.

أنت جايز متكونش لوحدك، بس جايز البشر اللي في حياتك مجرد صور من غير كتف حقيقي تسند عليه وقت ما تحتاج.

لذلك.. "رتب دولاب علاقاتك.. واكتفي باللي بيفهم حتى سكاتك"





أفكار الهاند فري

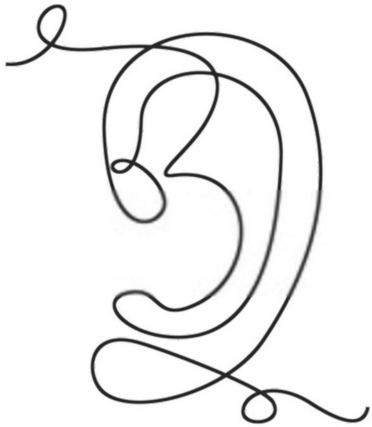
أوقات كتير أوي لما تكون أفكارنا مش مترتبة ومتلخبطة وداخلة في بعضها، بتبقى شبه سلك الـ"هاند فري"، تبقى ملعبكة وداخلة في بعض بطريقة أحياناً بتخليك تتعصب وممكن تقطعها من غير ما تاخد بالك، لأنك بس بتحاول تفكها.

طب تخيل أن أحياناً افكارك بتكون شبه السلك المعقد في بعضه ده، أحياناً بتخليك مش عارف البداية فين والنهاية فين؟!

وده ساعات بيخليك تفقد الحماس تعمل أي حاجة لأنك شايف أن الحاجة داخلة في بعضها ومش عارف بدايتها فين.



لكن لو رتبت أفكارك ومشيت بخطة، ده جايز يفرق معاك ويخليك تحس بكل إنجاز بتعمله في حياتك ويخليك تكمل في طريقك من غير ما تخاف، ويخليك كل شوية بتفرح بكل حاجة تحققها في حياتك ويديك دفعة أنك تكمل وتحقق أكتر، لأنك شايف ثمرة تعبك وفاهمها، مش ملخبطة أو داخلة في بعضها.

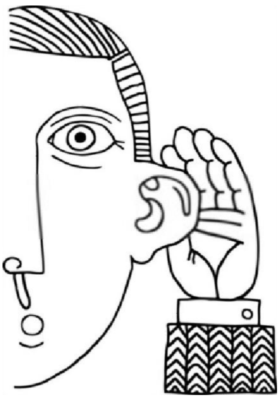


كفاية تسمع!

في خطبة أكثم بن الصيفي التميمي أمام كسرى ملك الفرس، كان قال: "كفاك من الشر سماعه".

وجايز القاعدة دي لو خدناها في حياتنا هتفرق معانا جداً، لأن احياناً لما بنسمع الكلام السلبي وبنتأثر بيه بيحول حياتنا لجحيم من غير ما ناخد بالنا.

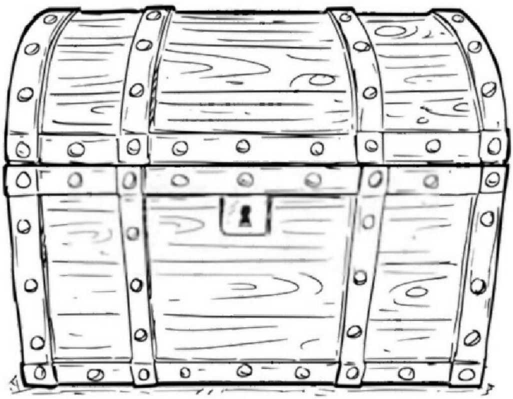
كام مرة قعدت مع حد وقعد يقول لك كلام من عينة: "الدنيا وحشة، الدنيا مبتدیناش اللي عايزينه، الدنيا جاية علينا".



بل أحياناً ممكن يقلب على أحمد شيبة ويقولك: "الدنيا ماشية بظهرها وحطت عليا".

افتكر بعدها كام مرة حسيت أن حياتك وحشة، أو حسيت أنك مظلوم والدنيا مضلمة؟!

حلو انك تسمع لشكاوى غيرك، لكن افتكر أن ربنا مديلك ودنين اتنين، علشان تسمع الكلام الوحش من ودن، وتخرجه من الودن التانية من غير ما تخزنه جواك، لأنك جايز مع الوقت، الكلام ده يحول حياتك أنت لجحيم!

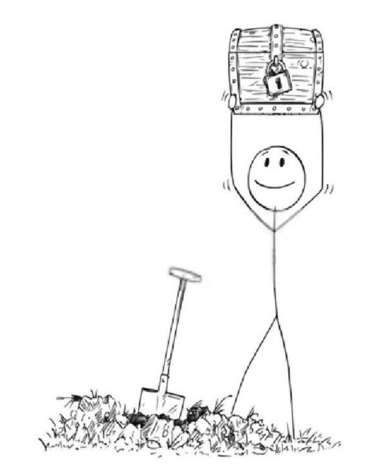


كنزك جواك

كام مرة حسيت أن عربية معينة أحسن من عربيتك رغم أن جايز امكانيات الاتنين واحدة، لكن شكل العربية التانية كان بالنسبة لك أحسن وده مخليك شايفها أحسن من عربيتك؟!.

كام مرة حكمت على حاجة من مظهرها الخارجي ومفكرتش تشوف أعماقها عاملة ازاي وتحكم عليها من خلال قيمتها الحقيقية الموجودة جواها مش اللي ظاهرة قدامك؟!.

ده اللي أوقات كتير بنعمله مع حياتنا، بنحكم على اللي ظاهر منها ونحكم على اخفاقاتها في بعض الأحيان، لكن مبنفكرش نشوف اللي جواها من خبرات اتعلمتها من خلال كل تجربة مرت بيها، من خلال كل مرة بعد كدا ساعدتك خبراتك دي أنك تاخد رأي أفضل أو تتصرف بطريقة أحسن، وبنكتفي أننا نكره نفسنا وندخل في اكتئاب!



قبل ما تحكم على صورتك الخارجية، خد شوية وقت وادخل جوا منك، شوف نفسك، قرب منها، حاول تفهمها فعلاً، جايز ده يساعدك تعرف نفسك أكتر، وجايز يساعدك أنك متقعش في دوامة كان في ايدك تلحق نفسك قبل ما تقع فيها..



عكس بعض

حلو أنك دايماً تكون بتدور على الناس المختلفة في حياتك، بس أحياناً الإختلاف ده ممكن يكون ضدك مش في صفك أو مصلحتك، لأن حلو يكون شريك حياتك مختلف في عينك عن بقية الناس، لكن لازم وشرط مهم يكون في روحك وفي عينك شبهك أنت.

أوقات بيتقال على شريكين الحياة أنهم شبه بعض جداً لما بيبقوا مرتبطين بقالهم فترة كبيرة وطباعهم واحدة، وأفكارهم ساعات بتكون واحدة، وفعلاً بتكون العلاقة دي مريحة للطرفين، حتى لو مش مفهومة لباقي الناس من حواليهم.

على عكس لما يتقال على الطرفين في عينين الناس أنهم لايقين على بعض أو شبه بعض، لكن في أغلب الحال بيكون حاصل بينهم تصادم أغلب الوقت وحاصل بينهم خلافات كتير، أحياناً لأسباب ممكن يتقال عليها تافهة، لكن جوهرية ومهمة لكل واحد فيهم.



وجايز نتيجة الاختلافات المستمرة دي بتحصل حالة من الفتور والملل، واحياناً بدل ما تكون العلاقة دافع للاستمرار ومواجهة الحياة، بتكون دافع للوحدة والملل وساعات للاكتئاب، علشان كدا دور دايماً على اللي يكون شبهك ومريحك، مش اللي شبهك في عين غيرك لكن من جواك لا.



ملطشة القلوب!

متسمحش لحد يضمن بقاء قلبك غير لو فعلاً يستاهله، قلبك أمانة مش بسهولة تسيبها لأي حد من غير ما تعرف وتطمن وتصدق أنه فعلاً قد الثقة الكبيرة دي.

كام مرة سلمت قلبك من غير ما تفكر، من غير تشوف الصورة كاملة، من غير حتى ما تتأكد بالشكل الكافي اللي يخليك تتطمن أن قلبك معاه هيكون في أمان؟!

طب كام مرة نتيجة تسليمك ده، مع الوقت بقيت حاسس أنك مبقتتش تشبه لنفسك؟ مبقتتش أنت قبل ما الشخص ده يدخل حياتك.. بقيت مطفي، بقيت بتفضل الوحدة وبتهرب ساعات للنوم وجايز تقفل النت وتقفل كل وسايل الإتصال علشان كمان مش قادر تقول **Stop**، أو تاخد موقف حقيقي؟!

متديش قلبك غير للي يصونه، غير للي يقدر فعلاً يحافظ عليه ويكون فعلاً عارف ازاي يكون قد الثقة دي وميخذلكش، ويكون عارف يطمنك أنه مش زي أي حد، بالعكس، هيخاف عليك قد نفسك ويمكن أكتر كمان.



اختار صح قبل ما يفوت الآوان، وقبل ما تحس مع الوقت أن قلبك بقى ملطشة القلوب، ومبيعملش حاجة غير أنه يجلب المصايب!



متكملش فتشتكي

في كل طريق هتمشي فيه في حياتك، لازم قبل ما تقطع مسافة كبيرة، تسأل نفسك، هل فعلاً الطريق ده، هيوصلك في نهايته لشيء يستاهل المجهود والإرادة والتفكير اللي هتبذلهم فيه ولا هتوصل في نهايته لـ "لا شيء"، ولكن في نهايته بعد ما توصل هتوصل ناقص حاجات كتير، وهتوصل وأنت مستنزف منك حاجات أكتر!

جايز لو فكرت في بداية كل طريق هيخليك تعرف تكمل ولا لا، ويخليك تتفادى مشاكل كتير ممكن تتعرض لها في طريقك حتى لو الطريق صح، لأنك هتكون زي اللي ماشي في رحلة بيدور فيها على كنز من خلال خريطة مرسوم له فيها الطريق كامل، فحتى كل مشكلة هتواجها هتكون عندك المرونة الكافية أنك تتخطاها وتتعامل معاها بالشكل الصح المظبوط.

ففكر دايماً قبل ما ترجع تشتكي، وقبل ما تدخل في مرحلة يأس، لأنك قطعت الطريق كله، لكن ملقيتش في نهايته اللي كنت بتتمناه فعلاً، وكأن كل اللي كنت بتعمله راح هدر، وراح من غير نتيجة تكون مرضية ليك من الأساس، ففكر قبل ما تتعب، وفكر واتحرك في الطريق الصح أو ارجع من الطريق الغلط، لأنك مش شجرة!



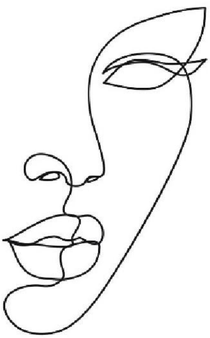


إنتِ حلوة

عزيزتي حوا..

الكلام ده ليكي أنتِ.. عيشي كل سن، من غير خوف ولا قلق ولا توتر، افتكري دايماً أنك حلوة في كل سن بتعيشيه، حلوة في عطاءك في كل مرحلة بتمري بيها.

أنتِ مدهشة وأنتي شابة وبتحاولي تثبتي نجاحك، سواء في عيلتك أو في شغلك، أو في أي مكان بتكوني فيه.

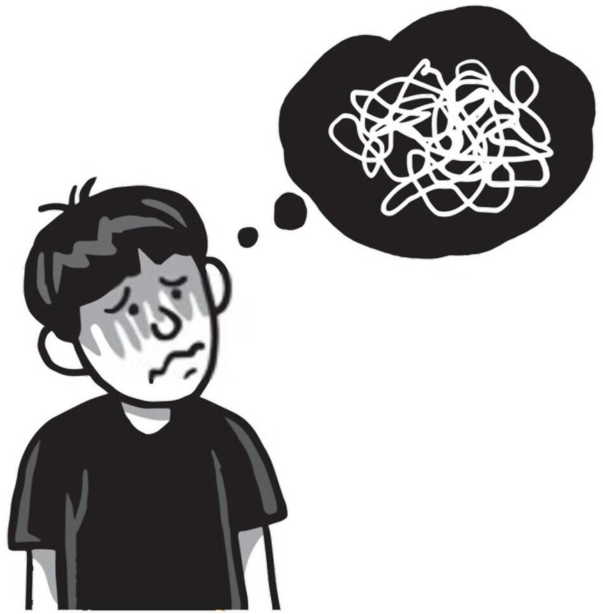


أنتِ حواء، اللي أصلها احتواء، وأصل المحبة، وأصل الحياة منها، والحياة دايماً بتكون منها ❤ .

مع الوقت، لما تكبري حبة، مش معناها أنها راحت عليكي، بالعكس، معناها مرحلة جديدة هتعيشيها، مرحلة جديدة بمشاعر جديدة وحياة جديدة.

فاستمتعي بيها من غير خوف، من غير حزن، من غير توتر، وتأكدي أنك لو كنتِ مع الشخص الصح، فهو دايماً هيبقى شايفك حلوة في كل مرحلة، ومدهشة في كل عمر بتعيشيه.

بس عمرك ما هتحسي بالحب ده، إلا لو كنتِ أنتِ شخصياً، بتحبي نفسك، لأنك أنتِ أساس الحب في الحياة، ومينفعش أصل الحب، يحرم نفسه من الحب!



الخوف غير المبرر

لو أنت اللي بتقدم الرعاية للطفل، خلي دايماً خوفك مبرر، يعني متقولش لطفل متقربش من الكهربا من غير ما توضح له ليه؟!.

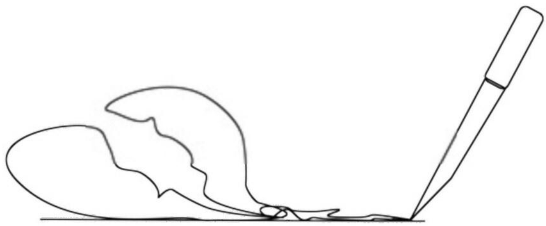
ولو أنت اللي بتتقدم له الرعاية، حاول دايماً تعرف سر الخوف وأسبابه ولكن بطريقة "شيك" وهادية، وخليك دايماً عارف أن الخوف غالباً بيكون نتيجة خبرات سابقة بسبب نتايج ربما كانت مش كويسة، فالأهل أحياناً بيحاولوا يحافظوا عليك أنك متقعش في نفس اللي وقعوا فيه قبل كدا.

أما لو في حياتك عموماً قرارات بتاخدها منفرداً، فخلي خوفك دايماً يكون بمبررات، مش مجرد خوف من غير أسباب واضحة أو صريحة.

لأن أحياناً الخوف لما بيكون من غير أسباب، مبيمنعش أن اللي خايف منه ميحصلش، قد ما بيحرمك أنت من متعة أنك كنت تجرب أو حتى تحاول، أو حتى في بعض الأحيان أنك تعيش أصلاً!

ففي كل خطوة هتكون مقبل عليها، لو خايف فعلاً، يبقى فكر، ورتب حياتك بالشكل الصح، واتعامل مع مخاوفك بالشكل اللي يخليك تتعامل مع المشاكل اللي كنت خايف منها، مش تخليه هو اللي يتحكم في حياتك ومصيرها





أنا حبيتك وجرحتيني:

علاقتين مهم جداً في حياتك تعرفهم: كل ما ارتفعت آمالك وتوقعاتك في الناس، كل ما يزيد اكتئابك؛ وكل ما ارتفع سقف توقعاتك واللي منتظره من الناس، كل ما قلت من جواك طاقتك مع كل خذلان جديد هتتعرض له.

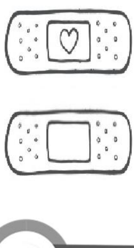
الناس يا صديقي مش عرايس ماريونيت، ولا كل الناس هيكونوا دايماً زي ما أنت راسم في خيالك أو توقعاتك.

أنت وأنا وأي حد في الحياة بنبقى زي البصمات، حلوين في حاجات، وساعات ممكن متبقاش فينا الصفات اللي غيرنا بيتمناها.

فاتعامل دايماً مع الناس بالمنطق ده، أنت مش جاي للدنيا علشان تعجب الناس بحاجات معينة هما منتظرينها، ولا الناس جايين للحياة علشان يكونوا حسب مزاجك وتفكيرك أنت.

قدم حب على ما تقدر، وقَدِّر كل الحب اللي بيتقدم لك من اللي حواليك، جايز ميكونش بنفس الشكل اللي بتتمناه أو كنت بتتخيله.

لكن الأكيد أنهم برضه بيحبوك بطريقتهم، زي ما أنت بتحب الناس وبتعاملهم حسب طريقتك وثقافتك واللي اتعودت عليه في حياتك، وافتكر دايماً انك تستاهل السعادة، ولو حسيت أن اللي قدامك بيديك أقل من اللي يقدر يقدمه، يبقى في الحالة دي راجع نفسك..





الإستنزاف

أي حاجة بتستنزفك، حاول تبعد عنها، حاول تفتكر دايماً أنك تستاهل الأحسن، تستاهل اللي يقدرك، تستاهل اللي يحبك، أنت جميل وتستاهل الحب، وتستاهل فعلاً الإهتمام.

جايز درجات تقديم الحب والإهتمام بتختلف من شخص لشخص ومن جنس لجنس، لكن الأكيد أن في الأول والنهاية فيه حقيقة مهمة في حياة البشر عموماً، أننا بنميل للي يقدرنا ويحبنا.

لكن أحياناً فيه علاقات بيبقى فيها طرف بيكون **over Giver**"، وطرف تاني متعود ياخد وبس من غير ما يدي!

العلاقة دي بتسبب ساعات اكتئاب للطرفين، لكن ممكن في أوقات مختلفة وبنسب كمان مختلفة، الشخص اللي بيدي كتير، بيجيله وقت ما يحس أنه مش واخد قد اللي بيديه، رغم أن**ا** لو أخد قد اللي بيديه جايز يدي أضعاف مضاعفة؛ والشخص اللي بياخد كتير، مع الوقت بيحس أن العلاقة مرهقة لأنه حاسس أنه قليل فيها، أو مبيعملش اللي المفروض يعمله.



فحاول دايماً أنت والطرف الآخر تعملوا توازن علشان محدش يحس مع الوقت أن العلاقة مرهقة أو جاية عليه بشكل مختلف.



متحبسهاش

في نظرية الإنفجار العظيم، العلماء كانوا بيقولوا احتباس غازات كبيرة وبكميات ضخمة أدى إلى انفجار هو اللي كَون الكُون اللي احنا عايشين فيه دلوقتي.

أوقات كتير بتخيل أن النظرية دي ممكن متكونش بتعبر عن تكوين الكون نفسه، قد ما بتعبر ساعات عن انفجار تاني بيكون في حياة الإنسان.

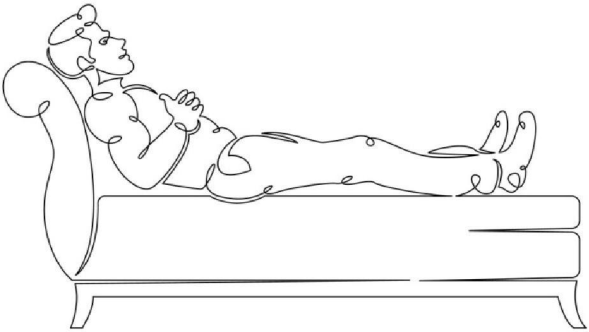
لكن مع اختلاف بسيط ولكنه جوهري جداً، أن الغازات بتتبدل بتراكمات بتفضل تتخزن جوا الشخص، لحد ما يحصل إنفجار عظيم جداً، بيبقى هو الإكتئاب.

عيش كل مشاعرك، لأنك باختصار مش "تلاجة" ولا "صنم" لازم طول الوقت تكون مبتسم أو متصنع، وكأنك مبتحزنش.

لأ احزن، حتى لو بينك وبين نفسك وفي غرفتك الخاصة، بس على الأقل تكون بتحاول تنام آخر اليوم وأنت مفيش تراكمات متخزنة جواك.



لأنك لو فضلت تخزن جواك من مواقف فعلاً كانت تستاهل انك تحزن ولو حتى بينك وبين نفسك، هتيجي مع الوقت تحس أنك بتحزن على حاجات متستاهلش، وده لأنك كنت بتكتم جواك أغلب الوقت يا صديقي.



كوابيس الإستيقاظ

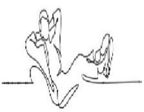
أحلامك ساعات ممكن تقلب حياتك كوابيس، مش لـ عيب في أحلامك، لكن جايز حياتك هي اللي متتناسبش مع أحلامك أو طموحاتك، ممكن نتيجة تعليم، أو سلوك في حياتك، أو حاجة في جسمك.

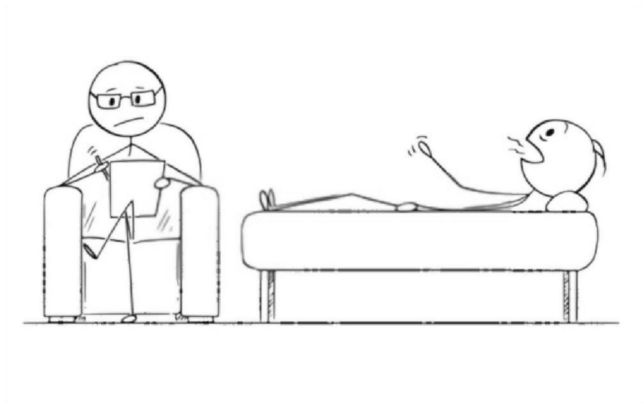
يعني أنا عمري ما هفكر ألعب كورة، لأن جسمي ممكن ميأهلنيش أني العبها، لكن مش معنى كدا أنه ميأهلنيش لأهداف تانية ممكن أحققها بسهولة، أو أوصلها وأنا مرتاح.

دور دايماً على الحلم اللي يكون متناسب معاك، والأحلام اللي تكون محتاجة تفاصيل معينة، دور ازاي تخلي التفاصيل دي فيك، وبعدها تحاول توصل للهدف اللي انت بتتمناه.

وده مش هيقلل منك بالعكس، ده هيساعدك أنك متمشيش في اتجاه غلط يستنزفك من غير مقابل، ويدخلك في دوامة الإكتئاب. لو بتدور فعلاً على السعادة في حياتك، دور على حاجات تبقى سهلة أنك توصل لها، مش حاجات تعقدك وتلاقي المحصلة صفر.

جايز هتلاقي السعادة في الرحلة ومش هتكون خسران من ناحية المتعة، لكن في نفس الوقت، اسعى ورا هدف يديك المتعة ويديك النتيجة في نهايته.



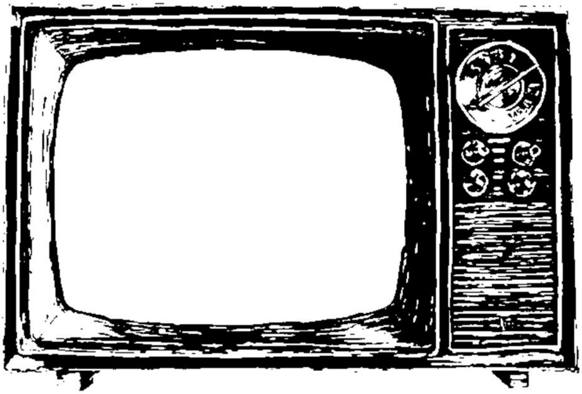


علاج الإكتئاب

" إن المرور بتجربة اكتئاب والخروج منها يكسب الإنسان وعياً جديداً ويتغير بداخله ويتطهر. "

-عادل صادق

www.PWagih.com



افتكر أيام زمان

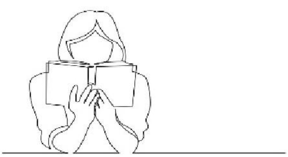
من أول الحاجات اللي لازم وقت ما تحس ان الدنيا وحشة قصادك أو مبقتش قادر على التحدي والمواجهة، أنك تبدأ تفتكر كام مرة قدرت تقف على رجلك من تاني، زي ما عقلك في الوقت ده بيفكرك كام مرة وقعت، وكام مرة موصلتش للي بتتمناه.

في الوقت ده لازم تفتكر لنفسك كل موقف أثبت فيه أنك قد الثقة، قد فعلاً كل موقف بتكون فيه، وقت ما عقلك يفكرك باخفاقاتك، فكره أنت كام مرة كنت عكس التوقعات، وكنت فعلاً بتعاند وبتحقق أكتر بكتير من مرات وقوعك.

النقطة دي هتقوي ثقتك في نفسك وده هيفرق جداً سواء معاك أو مع أي حد قريب منك بيمر بحالة شبه كدا، وهيخليه يتحسن، زي ما هتفرق معاك أنت شخصياً وتخليك تتحسن.

احنا أوقات كتير بنتمنى كلمة حلوة تدينا ثقة في نفسنا، تحسسنا أننا حلوين وفارقين مع حد، وقبلها لازم نكون فارقين مع نفسنا إحنا شخصياً.

فدعّم نفسك وحبها، وفكرها بكل حلو عملته زي ما بتفتكر كل وحش مريت بيه.





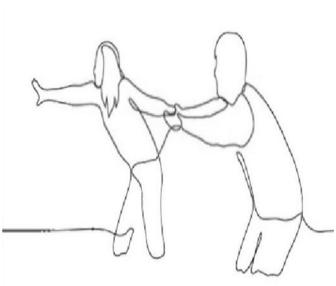
متهربش!

نجيب محفوظ كان قال: "الخوف مبيمنعش الموت، لكنه بيمنع من الحياة"، متفتكرش أن الهروب من المشاكل سواء بعدم المواجهة أو ساعات بالنوم هيعتبر حل وهيفرق معاك.

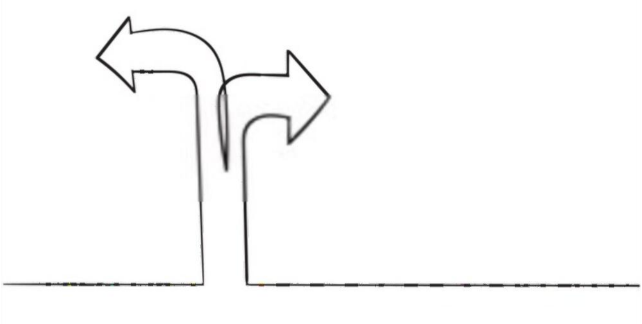
بالعكس، هتكون زي الطالب اللي خاف من درس في مادة معينة عنده، فبدل ما يشوف ازاي يحاول يذاكره ويفهمه قرر أنه يهرب خالص من المادة وقرر ميفتحش فيها كتاب طول السنة!

هيجي وقت الإمتحانات، وهيلاقي أن الدرس الوحيد اللي كان عليه مبقاش درس!، بقى منهج كامل واتراكم كله عليه، على عكس لو كان شاف طريقة يفهم بيها الدرس ده، كانت هتفرق معاه جداً!

متستسلمش للحلول المؤقتة اللي هتفصلك من الواقع لعدة ساعات زي النوم!، أو يمكن أسابيع زي تجنب المشاكل، لكن فكر ايه الحلول البديلة، يمكن الحل يبقى صعب شوية، لكن أكيد هتقدر عليه لو عملته كخطة وبدأت تلتزم بالحل وتحاول تنفذه.



ومع الوقت هتلاقي أنك مبقتش بتهرب بالنوم أو بالتجنب، لكن هتلاقي أن عقلك بقى باستمرار بيفكر ازاي كل حاجة تتعرض لها تتحل وبيفكر دايماً في الحلول مش الهروب ❤ .



بتدور فين؟!

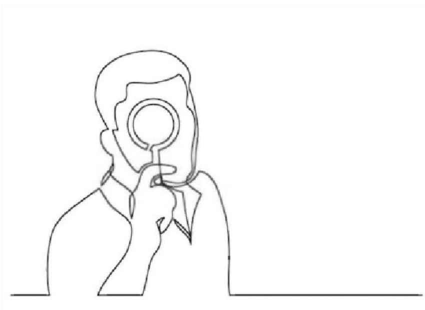
لما تكون في مشوار وترجع وتاني يوم وأنت نازل ومتلاقيش المفاتيح، هتدور عليها جوا البيت؟، ولا هتخرج وتبدأ تدور عليها برا رغم أنك متأكد أنك فتحت بيها الباب لما رجعت البيت اليوم اللي قبلها؟!

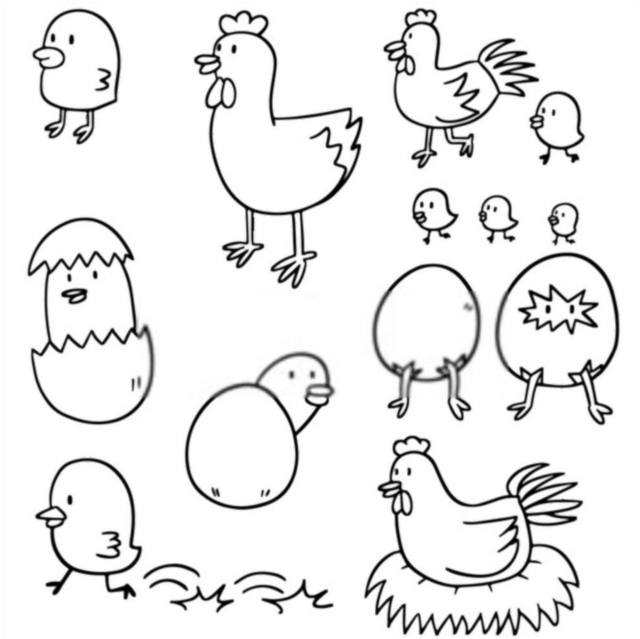
أكيد هتدور جوا البيت لأن الأكيد هتكون موجودة جواه!

لكن الحقيقة رغم كدا، ساعات لما بنتوه جوانا إحنا مفاتيح سعادتنا مش بنفكر ندور عليها جوانا إحنا، مع أن لو بذلنا مجهود شوية، هنلاقيها موجودة في الحفظ والصون جوانا.

متستناش أنك تدور على السعادة في علاقة أو في شغل أو في أي حاجة طول ما أنت اللي ساعات بتكون مقصر والسعادة دي تايهة جواك أنت.

دور جوا نفسك هتلاقي فعلاً كل حاجة كنت بتدور عليها، دور على الحلو اللي جواك، ودور على سعادتك جواك قبل حواليك، وساعتها جايز تلاقي فعلاً اللي كنت بتدور عليه، مش هتلاقيه تايه برا عنك.





الفرخة الأول ولا البيضة؟

وقت ما بيحصل حريق في أي مبنى، هل أول حاجة بنعملها بنفكر هنخرج ازاي؟ ولا بنفكر ازاي هنخرج بحاجة بنحبها في المبنى ده سليمة؟

أول حاجة بنفكر فيها هي خروجنا بسُلام وبأمان ولما بنخرج وبنلاقي لسة قدامنا فرصة أو لسة قدامنا وقت، بنفكر بقى في أي حاجة تانية ناقصانا.

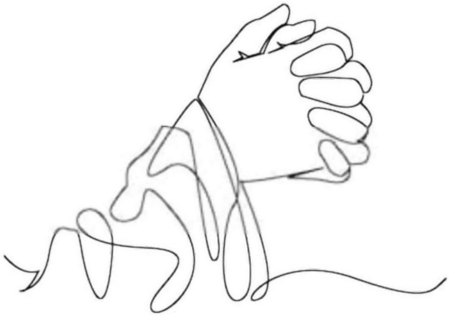
وقت ما تحس أنك مكتئب بسبب مشكلة أو بسبب حاجة حاصلة في حياتك، رتب أولوياتك في الحياة، رتب أنت عاوز ايه الأول وبعدها فكر في أي حاجة تانية.

لأن أحياناً وقت ما بنكون في المشكلة بنفكر في حاجات كتير، قبل ما نفكر في حل المشكلة الحقيقية، كأن الهدف مبيبقاش واضح قدامنا.

فكر الأول ايه هي المشكلة اللي مسببة لك الحزن العميق جواك، وبعدها ابدأ في المشاكل الصغير.

زي ما المثل الصيني كان بيقول: "لو أجبرت أن تأكل ضفدعين فابدأ بالأبشع"، ابدأ بالمشكلة الحقيقية، وبعدها هتبدأ ترتب الخيوط التانية.





الإكتئاب والتدين

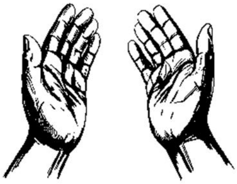
هل الإكتئاب له علاقة بالبعد عن ربنا؟!

-يؤسفنى أقولك أنه لا لأن الركن الروحانى بيعتبر ركن من الـ٧ أركان اللي الحياة النفسية بتتثبت عليهم.

يعنى مش شرط كل إنسان قريب من ربنا تبقى حياته مفيهاش حزن أو مفيهاش اكتئاب، لأن ممكن الركن الروحانى يكون الشخص مهتم بيه أوى وواخد باله منه كويس، لكن ممكن يكون عنده خلل في ركن من أركان تانية موجودة في حياته.

يبقى الحل أنه ميفكرش أن المشكلة الأساسية هي في بعده عن ربنا، أه ممكن يقيّم علاقته مع ربنا لأنه ممكن يكون فعلاً عنده خلل في الركن ده كمان، لكن برضه يحاول يدور على المشكلة التانية اللى موجودة في حياته أو اللي ممكن تكون سبب اكتئاب في ركن تانى من أركان حياته سواء في شغله أو علاقاته الإجتماعية وعلاقاته الأسرية، أو في علاقته بنفسه كمان ويحاول يصلحها.

حلو أنك تقول للى حواليك لما يكونوا مكتئبين يحاولوا يقربوا من ربنا، لكن برضه حاول تشجعهم أنهما يبتدوا يعرفوا المشكلة فين ويحاولوا يحلوها.





عيش مشاعرك

ساعات بنتعامل مع نفسنا على أننا "دولاب" ومبنطبقش الهدوم وأحنا بنحطها فيه، بنكبس الدولاب بالهدوم من غير ما نحاول نرتبها ونخليها تاخد حيز أكبر من اللى هي فعلاً تستاهله ونقفل الباب عليها على طول، وأول ما نيجى نفتح الدولاب نلاقى الهدوم دى وقعت قدامنا على الأرض.

متتعاملش مع نفسك على أنك "دولاب" بتكركبه بالمشاعر من غير ما تاخد بالك أنك مع الوقت هتلاقى المشاعر دى كونت كتلة كبيرة ممكن متكونش مفهومة وكتلة من الحزن المبالغ فيه، مع أن مش هيكون مبالغ فيه، لأن معروف أنه نتيجة انك ابتديت تراكم جوا نفسك وابتديت تكتم المشاعر كلها جوا منك، فقلبك جه في وقت ومقدرش يكتم أكتر من كده زى الدولاب بالظبط لما طلّع كل الهدوم اللى جواه ووقعت على الأرض.



فقبل ما تفكر تكتم مشاعرك افتكر أن النتيجة ممكن تكون صعبة. عيش كل شعور بتمر بيه، أحزن وقت ما تحس أن قلبك حزين وأفرح وقت ما تحس نفسك مبسوط، المهم أنك تخلى قلبك حقيقى يتبسط، لأن مفيش حد هيدفع الثمن غيرك أنت فمتشيلش جواك .



لقيت الطبطبة

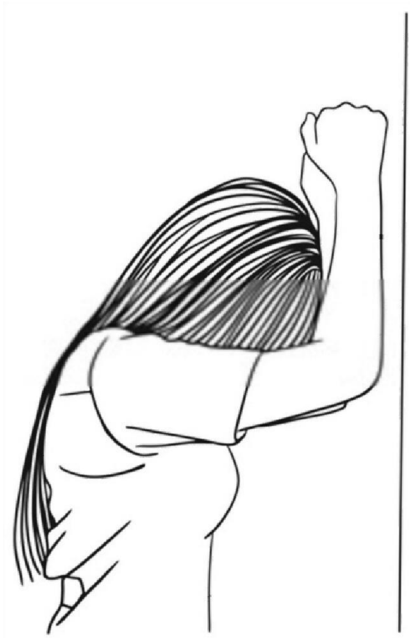
أوقات كتير أوى مبندورش على الحلول، أو لما بنيجى نفضفض لحد مبنستناش نسمع الحل منه قد ما بنستنى نحس إن في مشاركة وجدانية منه معانا أو نحس أننا لاقينا الطبطبة زى ما "حسين الجسمى" قال.

فكرة الطبطبة مهمة، لا مهمة جداً كمان لأن أحيانا لما بنطلّع مشاعرنا أو حزننا قدام حد مش فاهمنا صح أو قدام حد ميعرفش قد إيه الحزن دا بياكل في روحنا، بنسمع كلام من عينة "ياعم متعقدهاش، لا أنت اللى بقيت حساس زيادة عن اللزوم"، نلاقى كلام بيتقال ممكن يحزنا وممكن يخلينا ننتكس أكتر وممكن ميكونش هو الحل.

دور على القلب اللى تشاركه فعلاً تفاصيلك، القلب اللى تقوله فعلاً انك حزين أو مطفي وتلاقيه فعلاً حاسس بيك، تلاقيه فعلاً ايد بتسند، تلاقيه حضن بيساعك.. دور على الطبطبة الحقيقية.



احنا اتوجدنا في الحياة عشان نكون سند لبعض مش علشان نكمل على بعض ❤ .



مش Over Thinking

من الحاجات اللى هتفيدك عشان متحسش بحزن في وقت من الأوقات ويكون الحزن ده مبالغ فيه إن في نهاية كل يوم بليل وقبل ما تدخل على سريرك تقعد ١٠ دقائق مع نفسك تفنط كل اللى حصل معاك على مدار اليوم: إيه اللى ضايقك، إيه اللى فرحك، إيه اللى أنجزته، إيه اللى كان لازم تعمله لكن معملتوش، إيه الحاجة اللى محتاجة منك تعيد النظر فيها؟

تبدأ تبص على حياتك كده كل يوم نظرة سريعة يمكن النظرة دى هتأخذ منك ١٠ دقائق أو ربع ساعة كل يوم بليل لكن صدقني هتفرق معاك جدا.

في حاجات كتيرة أوى لو عيدنا نظر فيها هنلاقي أن حياتنا ممكن تكون ألطف لو عملناها أو لو كنا معملنهاش، أو أزاى ممكن نصلح غلطة حصلت من غير ما نسيبلها تراكمات ومن غير ما نسيب النهايات مفتوحة.

أوقات كتير أوى بيبقى لازم بدل ما نحط فصلة نحط نقطة، النقطة دى تكون نهاية الموضوع في حياتنا منسيبش ليه باقى والباقى ده يسيب حاجات إحنا في غنى عنها.





بص حواليك

فكرت قبل كده تبص حواليك تشوف النعم اللى عايش فيها من غير ما تكون واخد بالك؟!

حلو أنك دايما بتدور على العيوب عشان تصلحها لكن فكرت في مرة تدور على الحلو اللى جواك؟ دور حواليك وجواك واعرف إيه الحلو فيك، دور على النعم اللى عندك وممكن غيرك يكون محروم منها.

الموضوع ده ممكن أه ميكونش حل جذرى للمشكلة اللى عندك، لكن صدقنى على الأقل ممكن يديك طاقة إيجابية أنك تكمل شوية لما تعرف ان في كل الأديان أنت المميز والمدلل ❤

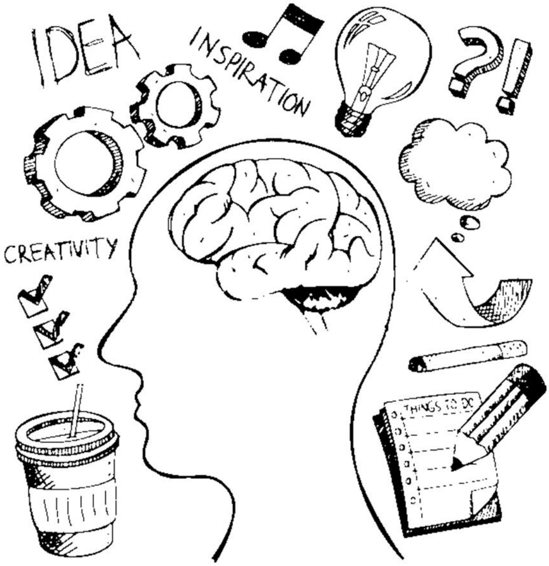
في الإسلام: أنت خليفة الله على الأرض

في المسيحية: أنت الذى لم يدعك الله معوزاً شيئاً

في اليهودية: أنت اللى ربنا خلق الدنيا دى كلها علشانه

لما تعرف كل الحاجات دى وتبتدى تشوف كده في حياتك إيه الحاجات الحلوة والمميزة فيك؟ فيه كام حد قريب منك؟ فيه كام حاجة نجحت فيها ده هيساعدك.

الشمعة الصغيرة دى ممكن تكون بداية لنور فعلاً تقدر تنوره في حياتك وتقدر تشوف بيه الحلو في حياتك، وتقدر تتجاوز بيه أى ضيقة بتمر بيها.



امشي بخطة

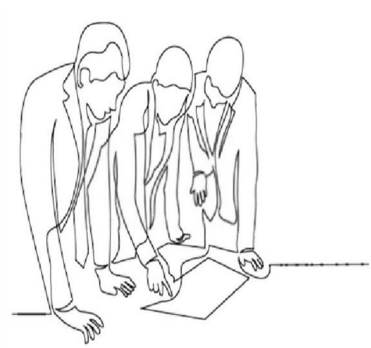
وقت ما تحس إن فعلاً فيه مشكلة في حياتك أو زى ما بيقولوا "خلاص كدا حطيت إيدك على البلف" وعرفت المشكلة فين، ابتدى خطط وحط خطوات تمشي عليها.

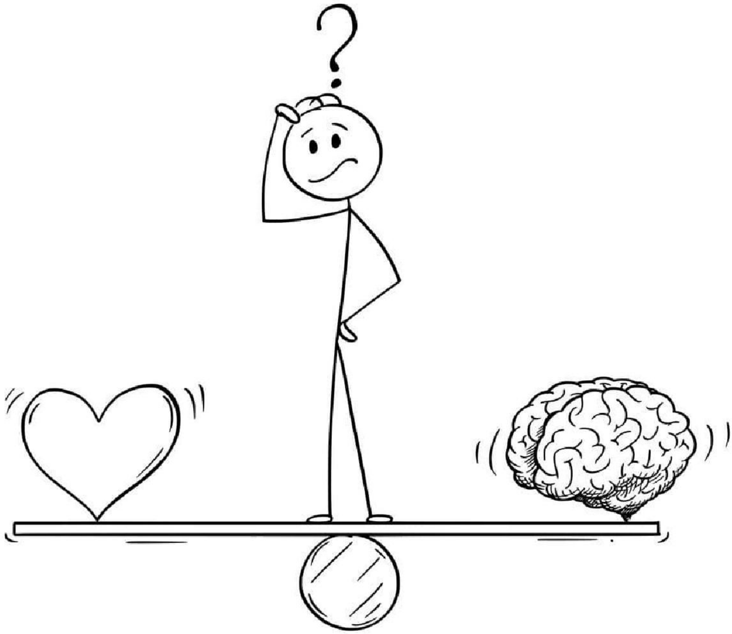
اعرف المشكلة الموجودة واعرف خطوات حلها وامشي على الخطوات دى من غير ما تخاف.

فكرة أنك تكون بتخطط دى فكرة عظيمة، لأنها بتساعدك تتعرف على الخطوة التانية، وكمان في نص الطريق بتعرفك أنت قطعت قد ايه، فيبقى عندك حافز أنك تكمل.

متمشيش في الحياة من غير خطة ومتمشيش في الحياة من غير دليل واضح تتبعه، خلى حياتك تكون واضحة على الأقل لنفسك عشان تقدر توصل للى أنت عايزه وعشان تقدر تحقق اللى بتتمناه.

مش شرط توصل للنتيجة اللى بتتمناها بسهولة وفي يوم وليلة زى ما بيقولوا، لكن المهم أنك تحاول، والمهم انك تشجع نفسك، والمهم إن يكون عندك خريطة واضحة تمشى عليها وتوصلك لحل للمشكلة الموجودة فعلاً في حياتك.





الذكاء العاطفي

احياناً نسمع عن مصطلح "الذكاء العاطفي".. يمكن الكلمة تبان غريبة شوية لكن أسهل مفهوم نعرف بيه الذكاء العاطفي هو أنك: "تخرج براك وتشارك اللى قدامك".

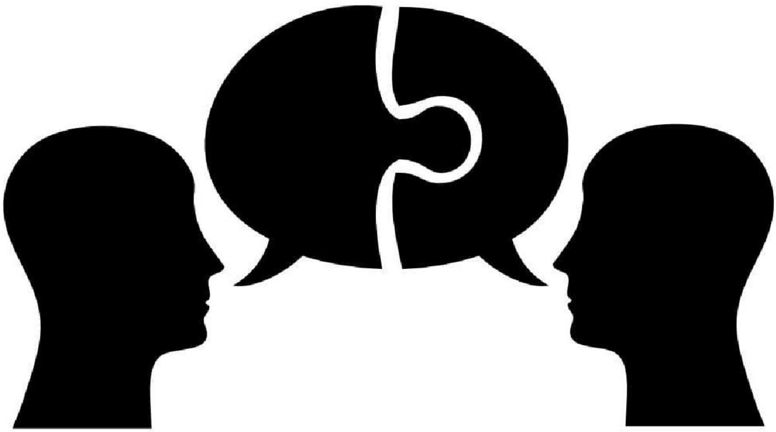
يعنى ايه تخرج براك وتشارك اللى قدامك؟!



- تخرج براك يعنى تحط نفسك مكانه

- تشاركه يعنى تحاول تحس اللى هو حاسه، وتحاول تشوف لو كنت مكانه هتبقى حاسس بإيه؟!، وشايف إزاي؟!، بس في نفس الوقت بيكون فيه جزء لسه جواك بتتصرف بيه بطريقتك أنت عشان تقدر تقدم النصيحة وتقدم الدعم للي قدامك، وفي نفس الوقت متشيّلش نفسك فوق طاقتها فتصاب بنفس الحالة اللى عنده.

دى نقطة مهمة جداً.. إنك تعرف إزاى تشارك اللى قدامك من غير ما تيجى على حساب نفسك، وفي نفس الوقت تكون بتحسسه بوجودك ومشاركتك ليه.



حوار مع صديقي المكتئب

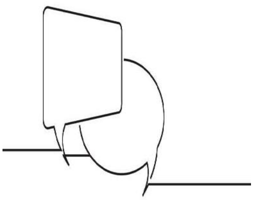
وقت ما تكون بتتكلم مع حد مصاب بالإكتئاب أو بيمر بحالة حزن، حلو أنك تكون بتقدم له النصيحة، لكن في نفس الوقت وصل ليه نصيحتك بكلمات تكون واضحة وبسيطة ومتكونش سلبية ممكن تحزنه أو تحسسه أنك مش حاسس باللي هو بيمر بيه.

أو تحسسه أنك مش حاسس باللي هو عايشه أو مثلاً معندكش خلفيه وإدراك عن الحالة النفسية السيئة اللى هو بيمر بيها، يعنى متجيش لحد مكتئب وتقوله : "ياعم متكبرش المواضيع مالك كئيب ليه؟! ما تفرجها وافرد وشك شويه".

الكلمات دى ممكن تكون قاصد تقوله بيها متخافش واتطمن أنا جنبك أنت مش لوحدك أنت هتبقى كويس والدنيا هتبقى تمام.

طب ليه متقولش الكلمات بالطريقة دي؟!، ليه بتقولها بطريقة سلبية ممكن تحسسه أن مفيش حد فاهمه ومفيش حد معاه.

متقولش الكلام ده لو أنت حابب فعلاً تقدم نصيحه وتقدم دعم، لكن دوّر أزاى تقوله الكلمات بصيغة إيجابية،
وبصيغة فعالة ممكن تحسسه أن بكرا جايز
يكون أجمل 💖.





اسمعني شكراً..

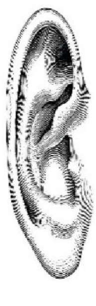
"الناس مش بتستنى المبهر منك، الناس بتستنى الدعم منك"، القاعدة دى مهمة جداً أنك تأخد بالك منها، الناس اللي بتيجى تحكي لك أو تاخد رأيك أو بتحاول أنها بس تفضفض لك بخصوص حاجة مضايقاهم في حياتهم.

هما مش مستنيين أنك تبهرهم بخبرتك العظيمة في مجال الاقتصاد، ولا ان في شركات كبيرة بتأخد استشارتك قبل ما تضارب في البورصة.

لكن بيبقوا حابين يحسوا أنك قريب منهم، أو أنك بتحاول تشجع وتدعم، حاول تدعمهم وتسمع منهم أكتر ما تنصحهم أو ترمى اللوم عليهم.

مش بقولك متنصحهمش أو تحاول تشجعهم، لكن بقولك حاول تقدم الدعم بطريقة كويسة بأنك تسمع على قد ما تقدر زى ما بتنصح وتقدم مشورة.

سيب "القلب المشحون" يفرغ طاقته.. سيب القلب اللى جايلك "متحمل" بحاجات كتير"يفرغ" الشحنات دى كلها، جايز هو بيقول كلام ميكونش مترتب، كلام ميكونش مفهوم، بس حاول توّصل له أنك فاهم ومقدر كل اللى بيمر بيه.



معلومة آخيرة..

الكتاب ده ميغنيش عن زيارة المختص لو أنت حاســس أنك بتمر بحالة اكتئاب سيئة.

يمكن حاولت أســاعدك، لكن الأكيد المختص هيســاعدك بشكل أكبر وأحسن

www.PWagih.com

وإلى هنا أعاننا الرب..

١١-١١-٢٠٢٠

عن الكاتب



- د. بولا وجيه - من مواليد القاهرة ٢أكتوبر ١٩٩٨

- طالب بكلية طب الأسنان - جامعة التشوفاتش - روسيا

حاصل على:

- دبلوم علم النفس الإيجابي
- دبلوم متقدم في الذكاء العاطفي
- دبلوم الإرشاد النفسي والأسري - جامعة عين شمس
- دبلوم الإرشاد النفسي - الأكاديمية الفرنسية للتدريب

جوائز:

- المركز الأول في مسابقة إيقاع العالم - روسيا "شعر"
- وسام كلمة الفن - روسيا "الشعر"
- المركز الأول على مستوى مديرية القاهرة التعليمية ٢٠١٣ - ٢٠١٤ -٢٠١٥ في الشعر

صدر له مع الفؤاد للنشر والتوزيع

- " ٧ برمهات - الحياة على كفة ميزان"

شكر خاص..

شكراً لـ "شريكة النجاح" ورفيقة الدرب واللي خطواتي في الحياة مرهونة على سندتها ليا.. زوجتي المستقبلية "لولي ❤ "

شكراً لوالدي ووالدتي وأخي الحبيب جرجس على كل الدعم دايماً وفي ضهري

شكراً صديقي الغالي "أبهج أديب" أتمنى أن تفتخر بي يوماً كما تفتخر بصديقك د. أحمد خالد توفقيق.

شكراً "أ. رباب فؤاد" ولكل القائمين على الدار على الدعم والمساندة باستمرار لتقديم أفضل معلومة للقاريء.

شكراً.. شيرين هنائي.. أحمد مسعد.. سامي ميشيل.. يوسف أحمد.. وليد ربيع.. ابراهيم خطاب.. محمد زكريا.. محمد شاكر.. دعمكم بيفرق جداً معايا.

دكتور محمد طه.. دكتور شريف عرفة.. اتعلمت منكم كتير ومازلت.

للتواصل مع الكاتب

بولا وجيه

www.PWagih.com

f/PWagih

/PaulaWagih

Pwagih@hotmail.com

الفؤاد
للنشر والتوزيع